

人生デザイン理論の模索

所 正 文 (立正大学心理学部)

Exploring of the life design theory

Masabumi TOKORO (*Faculty of Psychology, Rissho University*)

Abstract

We have explored the theorization of life designing in this study. The key concept of the theorization is identity. The three basic elements that sustain living are “health, economic power and purpose of life”. Many people start to recognize the importance of these elements as we grow older, especially on the “purpose of life”. We have suggested four components of the “purpose of life: “work, spare time, learning and love”. The cultural differences between East and West on the meaning of love can be evidenced from the study. Western people emphasize philanthropism on others. On the other hand, orientals value *guanxi* to the particular people (for example, parents, brothers, mentors and colleagues or friends). Two important theories that determine the direction of life, a career anchor and carefully planned happenstance were suggested in this study. The attitudes of Ichiro, the major leaguer, towards his play can be explained using these two theories. The study and the use of the theorization of life designing just began and it is important that researchers and managers concerned with this work continue learning steadily.

Key words : identity, career anchor, planned happenstance

1. キャリア研究の意義

自分の能力・適性にあった仕事を職業にできれば、自立した人生を歩むことができる。それによって、成人期以降の QOL (Quality of Life) を高めることもできる。超高齢時代となった今、人生半ばに差し掛かって、さまざまな問題の再検討を迫られている中高年齢者、定年退職後の生き方を模索する高齢者が増えている。そうした人たちにとって、仕事の問題は、人生全体において大変重要な問題の一つになっている。

「7・5・3現象」と呼ばれるものがある。これは、中学卒の7割、高校卒で5割、そして、大学卒の3割が初職を3年以内で辞めてしまっている昨今の社会状況を、象徴的に示したものである。彼らのほとんどが、次の仕事の当てもなく離職しており、行き着く先がフリーター・ニートであることは想像に難くない。速やかなるキャリア教育の導入を社会全体が強く求めている。

成人期に入ると、高い専門的能力をもたない場合には、現代の多くの職場では、かつてのように、60歳定年までの生き残りが難しくなっている。高い専門的能

力とは、資格に裏打ちされることが多いため、夜間や休日に勉強に取り組む中高年も少なくない。そうした人たちをサポートするキャリアカウンセラーなどの専門資格も誕生している。

キャリアアップを図って転職を希望する人、老年期もできるだけ長く仕事を続けたい人たちは、雇用される能力（エンプロイアビリティ, employability）を磨くために努力を始めている。65歳への年金支給開始年齢の引き上げに伴い、60歳代前半の雇用が各企業に義務づけられたが、エンプロイアビリティの有無により、大きな処遇格差が生じている。

こうした事情によって、各発達段階において、エンプロイアビリティを高めるための学習や教育に対する関心が、急速に高まってきている（所, 2011）。

キャリアという概念について、わが国社会では、仕事や職業に関わる問題としてとらえられる傾向が強い。わが国社会では、人生全体の中での仕事の位置づけが、中高年を中心に高く、ワーキングライフの充実が図られれば、結果的に人生全体の幸福に結びつくと解釈されることが多い。そうしたことが、キャリアの意味解釈にも関わっていると言える。

一方、アメリカ社会では、キャリアという概念を、仕事や職業の問題だけでなく、仕事を含む人生上の役割や生き方を含む概念としてとらえている。組織心理学者のシャイン (Shein, E.H., 1978) は、「キャリア研究では、生涯を通しての人間の生き方を扱う。それは、人生全体を含むものであるため、仕事以外の生活領域の状況も考慮しなければならない」と指摘している。

本研究では、日本とキリスト教文化圏諸国との比較を部分的に紹介し、労働を中核とした人生デザインの理論化を模索していく。日本と諸外国との間にキャリア概念に関する考え方の違いは残るものの、人生デザインに関しては普遍的なセオリーが存在するという前提に立ち、議論を展開していく。

理論研究としては、2004年に日本キャリアデザイン学会が発足し、キャリアデザイン学部を立ち上げる大学も出てきた。わが国においても本格的なキャリア研究が開始されたと言える。しかし、具体的なカリキュラム内容等は、各大学によってまちまちであり、問題意識が先行し、理論体系が不十分であることは否めない。理論体系として、キャリア理論と実践理論が存在し、それらが車の両輪に位置づけられる。その両方において理論体系の整備が急がれる。新しい学問領域であるため、実践活動と併行しながら理論研究の深耕に努める必要がある。

理論化に際して、仕事を含む人生上の問題や生き方全般を扱ったキャリアモデル、すなわち、生き方モデルを構築する必要がある。それが人生デザイン理論へとつながっていく。その際、アイデンティティー (identity) の形成・確立が根幹に位置づけられると筆者は考える。エリクソン (Erikson, E.H.) によって提唱されたアイデンティティー概念は、各学問分野によって翻訳語が異なる。どの翻訳語であっても、根底に存在する意味は同じではあるが、同一性 [心理学]、主体性 [社会学]、存在 [哲学] と訳されている。

心理学分野には、同一性の危機 (identity crisis)、同一性の拡散 (identity diffusion)、周辺人 (marginal man) といった概念が存在する。いずれも、青年期後期に起こる心理現象であり、本来の自分と自己認識している自分とが一致していない状態であると理解されている。こうしたことが、7・5・3現象やモラトリアム (moratorium) 人間へとつながっている。青年期と成人期のキャリア研究においては、アイデンティティー概念は、まさに根幹に据えられる概念であり、それが老年期の生き方にもつながっていく。アイデンティティー概念を仕事との関わりばかりでなく、家族関係や人生全体にどう結びつけることができるか、それが人生デザイン理論の課題になる。

2. 人生航路の基盤 3 要素と生きがいの構成 4 要素

人生航路を進んでいく上で、とりわけ重要な「健康、経済力、そして生きがい」の3要素がある。いずれも文化的生活領域における人生の基盤要素である。人々が、人生において、これら3要素を明確に意識して生きることがあまりないが、老年期に差し掛かるころになると、その重要性を徐々に意識するようになる。そして、3要素のバランスの中で、「生きがい」の重要度がより増すことになる。

本章では、生きがいの構成要素として、「仕事、余暇、学習、そして愛」の4要素を取り上げる。そして、特に日本人の生きがいと深く結びつくと言われる「仕事」の役割に注目し、日本人と欧州人との労働観の違いを検討する。

2-1. 文化的生活領域から導かれる

人生航路の基盤 3 要素

人は家庭、学校、職場などの社会生活場面において対人関係を築き、人生を刻んでいく。こうした文化的生活領域に身を置きながら、自らを高めていくことになる。心理学的視点からいくつかの基本的な生活領域を想定し、どの領域に高い価値観をおくかといった研究上の関心は古くから持たれていた。

まず、シュブランガー (Spranger, E.) は、文化価値に対応する生活領域として、6領域を想定した。そして、その中のどの領域に高い価値観をおき関心を示すかによって、人間を「経済型、理論型、審美型、宗教型、権力型、社会型」の6類型に分類した (伊勢田, 1961)。シュブランガー類型論は、人生態度を考察する際に現代でも参考にされることが多い。

その一例として、日本人の生き方や価値観をとらえることを目的に、1973年から5年ごとに実施されている「日本人の意識調査」をあげることができる (NHK放送文化研究所, 2015)。その中の「生活充実手段」を尋ねる質問項目において、シュブランガー類型論が取り入れられている。具体的には、「豊かな趣味」、「やりがいのある仕事や活動」、「経済力」、「なごやかなつき合い」、および「健康な体」の5つの文化価値を示す質問項目が用意されている。回答方法は、優先順位の高い順に1～5位の順位を振るものとなっている。

シュブランガー類型論と日本人の意識調査における文化価値の対応関係について、筆者は次のように考えた。

シュブランガー類型論の審美型は、日本人の意識調査の「豊かな趣味」へ、同じく経済型は「経済力」へ、社会型は「なごやかなつき合い」へ、そして、理論型と権力型が融合した形で「やりがいのある仕事や活動」

へ置き換えられた。宗教型については、日本人の場合、人生態度として宗教に高い価値観をおく人が少ないため、その代替項目として「健康な体」が用意され、日本人の特性を考慮した項目内容となった。この点は、キリスト教やイスラム教などの宗教に高い価値観をおく外国人とは異なる点である。

1973年から2013年まで40年間にわたって、すでに9回の調査が実施されているが、一貫して、1位「健康な体」、2位「経済力」の順位は変わっていない。日本人の人生態度として、健康と経済力に高い価値観が置かれている。すなわち、どのような生き方をするにしても、まずは健康であること、そして一定の経済力を持つことが、人生航路を進んでいく上での重要基盤になっている。

そして、3位以下には、「やりがいのある仕事や活動」、「なごやかなつき合い」、「豊かな趣味」の3項目が40年間にわたって続いている。3項目の優先順位には、時代変化もある程度反映されているが、むしろ個人差が強く表れている。先進国である現代日本社会では、生活充実手段として何を重視するか個性が映し出され、多様化している価値観の象徴となっている。すなわち、質問項目に含まれる「仕事、活動、つき合い、趣味」の中に個人としての「生きがい」が投影され、生きがいは、健康、経済力に次いで、人生航路を進んでいく上での第3基盤要素の地位を確保している。

さらに、超高齢社会に突入した現代の日本社会では、老年期の期間が確実に延長している。そのため、老年期の生きがいを考える際には、これらの項目内容が重要なヒントを提供していると言える。

以上のことから、文化的生活領域から導かれる日本人の人生航路の基盤要素として、「健康」、「経済力」、「生きがい」の3つを提示することができる。

2-2. 生きがいを構成する4要素

人生航路の第3基盤要素である「生きがい」がクローズアップされるためには、第1・第2の基盤要素である健康と経済力が、一定水準を超えることが前提となる。現在の日本社会は、政治経済的な安定が得られ、すでに多くの国民が豊かさ享受している。そのため、生きがいが顕在化する条件を十分満たしていると言える。

個性が強く表れる生きがい問題は、超高齢社会において、より重要性を増している。老年期の期間がどんどん長くなり、まさに生き方の質が問われているからである。

冒頭に記したように、生きがいを構成する要素として、「仕事、余暇、学習、そして愛」の4要素を基本に議論を進めたい。

まず「仕事（労働）」とは、職業生活を送ることを意味する。生活のための賃金を得るための社会的行動といっても良い。家族を形成し、成長発展させていくライフステージでは、人生航路の根幹に位置づけられるものである。生計を営むためには、自分の好みなどを度外視して従事しなければならない場合もある。仕事で得られた収入によって家族に貢献できれば、それだけでも十分な満足感が得られ、生きがいが結びつく。さらに、仕事内容を通して自らを高めることができれば、一段と生きがいが増していく。

日本人男性の多くが、定年退職後も仕事継続を希望する理由は、仕事継続によって社会とのつながりを確保し、生きがいに結びつけたいと考えるからである。彼らの場合、仕事まさに生きがいに直結している。しかし、近年では、60歳代男性の仕事継続は、生きがい獲得ばかりではなく、年金収入の目減りによって、経済的理由の人が増えていることを付記しなければならない。

次に「余暇」とは、「仕事」以外の前向きな社会的行動のための時間である。この分野は、遊び、趣味など活動範囲は広い。人間の生活時間は、仕事をするため労働時間、睡眠・食事・排泄などに充てる生活必需時間、そして、趣味・ボランティア・人との交流などに充てる余暇時間に分けられる。余暇時間は、知的価値を高めるための主体的な時間であり、文化の再生産を行う時間として位置づけられる。何者にも拘束を受けることはないところに特徴がある（所，1992）。

20世紀中盤から後半にかけての日本では、労働のみが価値を生み出すと考えられていた。余暇は文字通り「余ったヒマ」とされ、ラテン語のオシム（otim, 何もしていないこと）の意味で理解された。しかし、近年は、余っている時間に何をするかを重視され、ギリシャ語のスコレ（scholē, 自らを高めていくこと・文化創造活動）の意味でとらえられている。すなわち、余暇時間を積極的に意義づけしようとする動きが活発化し、「国家の文化水準は、労働よりも余暇にかかっている」という認識が、近年日本でもようやく高まってきている。生きがいの源泉を余暇に求めようとしているわけである（所，1992）。

第3の「学習」とは、自らを高めていくための活動全般を指す。学童期、青年期と学校生活が続くライフステージのみならず、青年期以降も学習継続は重要であり、生涯学習の重要性が指摘される。人生航路を進んでいく限り、学習継続によって、人間は自らを取り組む対象に対して新たな興味・関心をかきたて、自我関与を高めることができる。ちなみに、労働時間は、生涯で最も充実している20歳代から50歳代の年齢段階で、生活時間に占める割合が高くなる。そのため、仕

事を無味乾燥なものにせず、高いモチベーションで臨めるように、学習継続が求められる。

また、余暇活動の充実のためにも、学習は効果的である。「余暇活動＝文化創造活動」であるため、余暇活動を生きがいに結びつけるためには、学習によって活動に対するモチベーションを高めることが不可欠となる。

第4は「愛」である。愛が成立する条件として、2人以上の人間が存在し、双方向的なコミュニケーションが成立することがあげられる。生きがいに結びつく様々な余暇活動では、自分一人の単独行動ではあまり効果が見いだせず、誰かと一緒に行うといった他者との交流が重視されている（「朝日新聞」2015年10月19日）。

人生航路を進んでいく上で、愛することの重要性は絶対条件である。これについては、3章で詳しく述べたいと思う。

2-3. 日本人と欧州人との「労働観」の違い

日本人の人生航路のまさに根幹に位置づけられる「仕事」は、多くの日本人にとって、生きがいと深く結びついている。しかし、欧州人でそうした生き方をする人は稀である。両者の間では、仕事に対する考え方が大きく異なる。

欧州人にとって仕事（paid work）とは生活の手段であり目的ではない。趣味と強制される仕事を明確に区別し、彼らが仕事に生きがいを見いだすことは稀である。残業をする人は気の毒な人とされ同情される。そのため、少々生活が苦しくても残業のない生活を選ぶ。英国の場合、大学教員の定年は65歳が一般的であるが、65歳を待たずしてほとんどの人が退職し、その後の人生は地域貢献活動に充てることが多い。

一方の日本人であるが、仕事は生活の手段であると共に目的でもある。残業をする人は勤勉な人と評価される。とりわけ年配者は、仕事に生きがいを見だし、定年退職後も仕事をしたい人が非常に多い。これは、乏しい余暇生活の裏返しであるという見方もされている。大学教員も日本では、65歳定年であれば、ほとんどの人が70歳定年制を採る大学への移籍を目指し、1年でも長く務めようとする。

この違いは何によって生ずるのか？ 欧州人の心の奥底には、キリスト教の規範が深く横たわっている。仕事をすればその対価として賃金が支払われるため、仕事熱心であればあるほど、欧州では強欲な人とみられがちだ。「金持ちが天国へ行くことは、ラクダが針の穴を通ることより難しい」というキリスト教の教えが、それを物語っている。そのため、仕事で成功して裕福になると、欧州人にはチャリティー活動を行って、少

しでも神に還元したいという気持ちが芽生える。

さらに、欧州各国に存在する優れた社会保障制度もモーレツな働き方を抑制している。とりわけ英国には、「ゆりかごから墓場まで」に象徴される衣食住、医療、教育分野での優れた社会インフラがかつて存在したため、皆が緩やかに仕事をしている。しかし、こうした社会インフラも近年徐々に限界が見え始めている。欧州社会全体で高齢化が進み、社会保障制度の基盤が揺らぎ始めているからだ。今後は欧州でも生活のために働かざるを得ない高齢者が確実に増えるだろう。

とはいえ、欧州人にとって、「仕事は生活の手段であり目的ではない」という基本構図は簡単には変わらない。今後も労働は苦役というキリスト教の規範が欧州人の心の奥底に深く横たわり続けるからだ。欧州人にとって労働はあくまでも賃金を得るための手段であり、生きがいになることはない。ここに日本人との大きな違いが見いだせる。21世紀中盤へ向けて、グローバル社会が本格化しても、働く人々の心の奥底を支配するのは簡単には変わらない。

3. フロイトが言う「愛すること」と「働くこと」

精神分析の開祖であるジークムント・フロイト（Freud, S., 1856-1939）は、「正常な人間として、人が健全に行なわなければならないことは何か？」と問われたとき、即座に「愛することと働くこと（Lieben und Arbeiten）」と答えたとされる（小此木, 1972）。

質問者は、恐らく複雑で深遠な答えを期待したはずであるが、フロイトの回答は、このように実に簡単明瞭であった。この言葉には、人間の生き方に関する重要な示唆が含まれているため、後世において、文献ソースを手繰る研究者も少なくない（葛西, 1996）。しかし、残念ながら、それは見つかっていない。

筆者も、かつて Lieben und Arbeiten の解釈を行ったことがある（所, 2002）。超高齢社会を迎えている日本において、人生80年をどのように生きていくかについて、フロイトの Lieben und Arbeiten が大いに示唆を与えるからだ。2002年の筆者自身の解釈枠組みを前提に、さらに発展させた理論体系の概略を以下に記したい。

3-1. 愛すること

「愛すること」（Lieben）については、「自分が人を必要とし、また人も自分を必要とすること」を意味すると筆者は解釈した。若い男女の恋愛はもちろんのこと、親が子を思う気持ち、また成長した子が年老いた親をいたわる気持ちなどが、その代表である。友情や仲間意識にも当てはまる。愛することの本質には、「共存」、「共生」、「利他主義」といった概念が深く関わる。1979

年にノーベル平和賞を受賞し、「人間愛の体現者」として国際社会から幅広い尊敬を受けるマザー・テレサ (Mother Theresa, 1910-1997) は、「最大の不幸は、貧しさや病ではない。誰からも自分は必要とされていないと感じることである」と語ったことを深く心に留め置きたい。

1995年阪神・淡路大震災後に、様々な形でボランティアとして活躍した人たちは、「他人が関心を持ってくれる。見捨てられ、忘れ去られているのではない。そうと知ることが大事である。それで人間は生きていける」と述べている (朝日新聞「天声人語」1998年1月18日より、所, 2002)。これは、一人暮らしの高齢者に対する支援活動の中で見いだされた貴重な知見である。その後も東北地方で起こった大震災後の支援活動において、この知見は異彩を放っている。

大震災によって大切な家族や家を失い、家族の中で高齢者が一人だけ生き残ったケースでは、ほとんどの高齢者が「自分も一緒に死んでしまえば良かった」と考える。高齢者には、新しい人間関係を築き、立ち直る気力がもはや備わっていない場合が多いからだ。こうした状況では、仮設住宅を訪ねたボランティアの人たちが、じっくりと向かい合って話を聞くことが、最も効果的な支援策となった。そして、対話においては、話題は必ずしも震災体験や生活の悩みだけでなく、昔話、趣味、小さな自慢など、双方向的コミュニケーションが成立すれば何でも良かった。時間をかけて真剣に自分の話を聞いてくれる人が、この世にいるということを相手に伝えることが重要であった。それによって、人間としての尊厳を取り戻せ、立ち直るエネルギーを呼び起こすことができたのである。

この考え方は、カウンセリングにおける「傾聴の原理」と相通ずる。心の悩みをカウンセラーが直してくれるわけではないが、カウンセラーとの共存・共生の関係が、立ち直るエネルギーを自らに呼び起こすのである。

共存、共生を図る「愛すること」は、一人では達成不可能である。自分の弱みを見せ、一緒に悩んでくれる相手が存在すること、また、嬉しい出来事を話し、一緒に喜んでくれる相手が存在することが、愛が成立するための大前提である。要するに、2人以上の人間の存在が不可欠となる。

家族愛、愛国心といった概念がある。前者の場合、困っている子どもに対して、親が全力で応援すれば、家族の絆は強まっていく。仕事重視で子どものことを知らないような親であってはいけない。子どもは親のそうした態度をちゃんと見ているからである。後者についても、国民の危機に国家が全力で立ち向かうかどうか、国民は注視している。これによって、国民同士

の絆が強まる。災害時における被災地支援や老人介護、いじめ問題への行政の対応は極めて重要である。双方向的な人間関係が成立して、初めて愛が実現するということである。

愛することに関して、2人以上の人間が存在し、双方向的な人間関係の成立が不可欠という点については、洋の東西を問わず共通している。しかし、東西文化間で重要な違いが存在することにも注意を払う必要がある。

西洋文化 (キリスト教) では、神 (God) との関係で個人を考えるため、多くの人に広く薄く愛を施す「博愛主義」が人々の心の底流に横たわる。仲間と非仲間をはっきりと区別することなく慈善活動を展開するボランティア活動などは、博愛主義の象徴と言える。17世紀のイギリスで生まれたボランティア活動は、その後西洋文化圏全体に広く普及し、定着していった。東洋文化圏でも災害支援時などに取り入れる動きが高まってはいるが、文化のベースが異なるために、依然として格差は大きい。

一方、西洋文化圏の人たちには、安易に他者には迎合せず、集団で連れ立って行動することが少ないという特徴もある。厳格な個人主義が背景に存在するからである。それ故に、自分の周りにいる人間と薄く広範囲につながっているのだろうか？ 例えば、大学図書館などのドア開閉の際に自分に続く人があれば、たとえ見知らぬ人であっても、ドアを押さえてその人に配慮する行動がイギリス人には徹底している。こうしたことから、我々は、身近に生活場面において、博愛主義を実感することができる (所, 2007)。

これに対して、日本、中国、韓国といった東アジア諸国は「儒教文化圏」と位置付けられる。儒教文化圏に暮らす人々は、親、兄弟、恩師、仲間など身近な人たちと密度の濃い相互扶助を施し合い、全面的人間関係を構築している。その反面、自分と関係の薄い人に対しては、冷たく振る舞うという特徴がある。ここに博愛主義との大きな違いが見いだせる。そして、自分を取りまく重要な他者 (significant others, 親・教師・職場の上司など) との間に成立する全面的人間関係は、グアンシー (guanxi) と呼ばれ、儒教文化圏における独特な社会慣行が形成されている (Bian & Ang, 1997)。かつての日本的経営の象徴とされた職場の同僚との全面的人間関係などは、まさに代表的な儒教文化の産物であったと言える (Tokoro, 2005)。

しかし、1990年代以降、本格化したグローバル化の大波によって、東洋文化圏は西洋文化に席卷されている。とりわけ、ビジネス場面での西洋文化の席卷は、グローバル・スタンダードとされ、日本など東アジア諸国の企業社会に長らく根付いていた東洋文化的な慣

習を次々に崩壊させていった。

まず、若者に対する過度の能力主義の導入は、産業社会全体が目先の利益をあげることに目移りし、将来展望をもった人材育成教育を放棄してしまったといっても過言ではない。その結果が、フリーター、ニートの増大であり、格差社会を定着させ、今後将来に対して大きな不安を呼び起こしている。さらに、非正規社員の増加、労働時間の弾力化などは、職場の人間関係の希薄化をもたらし、その結果が90年代後半から続く中高年の自殺に結びつくといえる。かつては、職場の人間関係の中に愛の関係（共存の関係）が存在していたが、今や喪失しつつある。

また、人口減少社会に突入した日本は、国土全体のバランスを著しく欠き、都市部には人口がより集中し、その反面、地方では一段と過疎化が進むという事態に陥っている。そのため、老人の一人暮らし、いわゆる孤族化が社会問題化している。かつての日本地方社会であれば、地域住民間に共存の人間関係が成立し、それらは「共助」の関係と呼ばれていた。しかし、近年ではそうした関係も弱まり、愛の喪失に関わる問題となっている。

21世紀に入っても、依然として日本社会では、同じ組織に所属する仲間、あるいは親しい間柄の仲間に対してのみ、仲間意識、すなわち愛の関係（共存の関係）が芽生え、赤の他人に対して仲間意識が生まれることはあまりない。また逆の見方をすれば、日本人には仲間意識をもてるような特定の人を絶えず求めている性質があると言える。そして、ひとたび仲間が形成されると全面的な人間関係を築き、集団行動をとるようになる。現在の日本社会では、各発達段階において、愛の喪失が顕在化しており、その補償的役割として、心理学の存在意義を見出すことができるのである。

3-2. 働くこと

「働くこと」(Arbeiten)については、職業生活を送ることと考えることが一般的である。ただし、子どもが学校へ通って勉強すること、家庭の主婦が家事や育児をすることも、もちろん働くことに他ならない。すなわち、働くということは、職業を含む上位概念として、人間であれば誰でも行う基本的行動である。そして、これには、額に汗しながら何かに打ち込み、自分の持つ能力を発揮し、さらにそれを通して何かを学び、自分自身を高めていくといった性質が備わっている。働くことにより、社会との結びつきが得られ、生活の安定が確保されることも見逃せない。働くことには、人間の主体的部分が深く関わり、人が「自己実現」を図る上で極めて重要な役割を果たすことになる。

働くこと（自己実現）と愛すること（共存・共生）

は、人生において車の両輪となる。どちらも社会とのつながりの中で行われるという点に共通性がある。ただし、働くことを通して最終的に到達し達成される自己実現は、一人で達成されるということが極めて重要である。それによって人間は成長することができる。この点において、共存・共生を図り、2人以上の人間の存在が不可欠となる「愛すること」とは異なる。

働くことは、多くの場合、会社等の組織に所属しながら、対人行動、集団行動、さらには組織行動を通して行われるため、表面的に見れば、一人で達成できる範囲はほとんどないように思われる。しかし、働くことを通して最終的に到達する自己実現は、一人で達成されるのである。我々は、この点に注目しなければならない。

そして、自己実現の課題は各発達段階に存在しており、人生の階段を一段一段昇りながら、一つずつクリアしていかなければならない。すなわち、乳児期から幼児期、学童期、青年期、成人期、中年期、そして老年期へと人生が展開していく中で、発達課題は姿や形を変えていく。我々は、それに取り組んでいくことになる。

超高齢社会が到来している現代では、老年期の年数が延びていることが先進国で暮らす人々の共通現象となっている。そのため、老年期においても、達成すべき発達課題が存在する。これは生涯発達心理学の研究課題として取り扱われる内容にもなっている。それは主に2つあると筆者は考える（所, 2014）。

1つ目は、高齢者の社会貢献である。東西の老病死観を一体化した新たな高齢者像が構築される中で、個人の幸福の追求のみならず、社会参加を通じた社会貢献が勧められている。それによって、対人関係が築かれ幸福感も高まっていく。

2つ目は、老いの受容の重視である。多くの人が、老化と衰退で苦しむ老年期を回避し、活力のある中年期のまま終末期を迎えたいと願いがちである。しかし、必ず訪れる老年期から目をそらそうとする生き方は疑問視され、受け入れた上で、新たな生き方を導き出す必要がある。それが、高齢者一人一人に与えられた自己実現の課題なのである。

4. 人生を方向づける2つの理論

キャリア研究は、職業決定プロセスを理論化したキャリア心理学と、職業選択がうまく行かない人への援助行動を集約したキャリア・カウンセリングが、車の両輪になって展開されている。前者は理論的色彩が強く、後者は実践的色彩が強いという特徴をもち、共に複数の理論を内包する（所, 2011）。

それらを吟味し、人生を方向づける上で、特に重要

と思われる2つの理論を筆者は抽出した。本章では、それらを紹介したい。

4-1. 第1理論：人生航路の羅針盤となる 「キャリアアンカー」

クライアントが仕事絡みの人生問題に悩むとき、彼らが直面する問題は、彼らの保有するスキルや興味の範囲を越えてしまい、今までの対処法では解決できないことが多い。そのため、キャリアカウンセラーは、クライアントに対して既存の能力や特性に基づく意思決定ではなく、自らの能力や興味を広げていくといった「新しい学習」を促すことになる。

シャイン (Shein, E.H., 1996) によれば、以下の3つが有効な問いかけであるとされ、これをもとに自己啓発につなげることができる。

- ①何が得意か (才能と能力)
- ②何をやりたいのか (動機と欲求)
- ③何をやっている自分が充実しているか (意味と価値)

実践的な意味では、自己啓発のツールとしての役割を果たすが、理論的には、キャリアアンカー (career anchor) を診断する技法と理解されている。ちなみに、キャリアアンカーとは、仕事における最も重要な価値観を意味する。アンカーとは船の錨 (いかり) を意味するため、「キャリアアンカー＝人生航路の羅針盤」と言うことができる。シャインは主なキャリアアンカーを8つに分類して紹介しているが、重複する領域も存在し、必ずしも8分類することが適切とは言えないと筆者は考える。

21世紀に入ってから日本の産業社会では、「若者はなぜ3年で辞めるのか？」が注目されている (城, 2006)。自分が入れそうな企業に明確な意志を持たずに入り、肌に合わないと感じれば、短期間でも抵抗なく離脱する傾向が続く。「事務はデスクワークばかりで単調でつまらない。営業は毎月ノルマを課せられて大変だ。コンピュータが得意なのでSE (システムエンジニア) を目指したが、夜勤など変則勤務が多いので辞めた。資格取得を目指して専門学校へ通い始めたが、勉強が難しいので続かない」というように現代の若者たちは、情熱や希望が続かず、わずかな障害にぶち当たっても挫折することが多い。

また、雇う方の側も、若者に対して、20世紀中盤から後半にかけて、日本企業において組織的に行われてきた将来展望をもった人材育成教育を放棄してしまっている。そして、目先の利益をあげることのみへと目移りしてしまっている。

働く目的や人生設計を考えた上での離職であれば説得力をもつが、単なる現実逃避であるならば、同じこ

とを繰り返す危険性が大である。離職を機に自分の人生航路の羅針盤を真剣に考える若者が増えていくことを期待したい。それと同時に、就活を始める前に、こうした心の羅針盤を定めてほしいものである。闇雲に企業訪問を繰り返しても良い結果は生まれない。仕事を通して自分が実現したいことは何なのか、社会に対してどのような貢献をしていきたいのか、是非とも考えてほしいものである。単に会社の歯車になるだけの存在だとしたら何と哀しいことだろう。これは、就活時や転職時に限って言えることではなく、人生全般において言えることである。人生においてキャリアアンカーを持っている人はつらい時もぶれずに耐えて乗り越えていくことができる。

4-2. 第2理論：偶然的積み重ねが経験を形作る 「計画された偶発性」

予期しない人との出会いや事態の変化によって、自らの人生が好転したり、あるいはその逆になったりしたことを、多くの人たちが経験している。そのため、個人のキャリアは、予期しない出来事の積み重ねで作られるというキャリア理論が注目されている。この理論の提唱者であるクルンボルツ (Krumboltz, J.D., 1994) によれば、「キャリアの8割が予期しない出来事や偶然的出会いによって決定される」とのことである。そして、そうした偶然によって形作られた機会が、「自らの主体性や努力」によって、さらにステップアップの機会へつながっていくというのがクルンボルツ理論の核心的部分である。

自らの主体性や努力に関して、クルンボルツらは、日ごろから積極的行動をしている人には「計画された偶然的出来事」が起こる確率が高まるとし、そのための条件として、以下に示す「5つの行動特性」をあげている (Krumboltz, J.D., Levin, S., 2002)。

- 1) 好奇心：たえず新しい学習の機会を模索し続けること
- 2) 持続性：失敗に屈せず、努力し続けること
- 3) 楽観性：新しい機会は必ず実現する、可能になるとポジティブに考えること
- 4) 柔軟性：こだわりを捨て、信念、概念、態度、行動を変えること
- 5) 冒険心：結果が不確実でも、リスクを取って行動を起こすこと

上記の5つの行動特性を備えていれば、本当に自らに幸運をもたらすような偶発性を呼び寄せることができるのか？ これに第1理論の知見、キャリアアンカーが加わることを忘れてはならない。すなわち、仕事を通して自分が実現したいことは何なのか、社会に対してどのような貢献をしたいのかといった自らの価値観

が定まっていなければならない。いわゆる人生航路の羅針盤が不可欠なのである。

人生航路の進行方向に向かって、積極的姿勢で臨み、常にアンテナを高く立てていれば、自らに有用な情報や人は、自ずと相手方からやってくる。すなわち、キャリアアンカーが明確であれば、アンテナの高さと感覚が自然に増し、日々の生活における何気ないことの中からも、大きなチャンスを見極め、ものにできる確率が高まるのである。逆にキャリアアンカーがあいまいであると、貴重なチャンスを見落としてしまうこともある。

人生に成功している人は、キャリアアンカーを明確に定め、5つの行動特性を備えて自らの人生に対処し、チャンスを見極め、確実にものにしていって言うことができる。

自らの価値観に基づく理想像を胸に描き、それが未来における遠い目標となり、そこに到達するための戦略を考えることが、いわゆる人生設計である。未来へつながる自らの信念を確立し、5つの行動特性をもって日々の様々な出来事に対応していけば、チャンスを見極め、ものにできる可能性が高まるということである。そして、最終的にその人の人生航路が着実に成功へと前進することを意味する。

クルンボルツ理論を包括して渡辺 (2003) は、「学習する人間の姿が一貫して強調されている。これは、現代のような変化の激しい時代に生きる我々が、こうした環境に十分適応可能であることを示唆しており、キャリア問題に直面している人々に勇気を与えるものである」と述べている。自らの生き方に関する価値観 (信念のようなもの) を確立し、学ぶ姿勢をもって現実の問題に対処していけば、必ず道は拓けるということを示唆している。

5. 日本人大リーガー・イチローから学ぶ： 生き方に通ずる理念の模索

プロスポーツ選手の競技に対する真摯な取り組み姿勢から、生き方を学ぶことができる。厳しい練習を行っても、試合で結果が出るとは限らない。評価は結果で下される。それがプロスポーツの世界である。自己分析を行い、目標を立て努力するプロセスは人生と似ている。特にスランプを克服して立ち直った選手からは、人生に活かせるものが少なくない。

歴史的な名選手の記録を次々に塗り替えてきた日本人大リーガー・イチロー選手 (本名：鈴木一郎、1973年生、1992年日本プロ野球入団、2001年米大リーグ移籍) の野球への取り組み姿勢には、生き方に通ずる理念の存在を思わせる。そこで、イチロー選手に関する長年にわたるマスコミ取材報道を分析し、生き方に通ずる

理念を模索した。

方法は、まず報道されたイチロー選手自身の発言内容、および周辺者のコメントから、イチロー選手を突き動かしていると思われる3つのポイントを抽出した。次に、4章で提示した「人生を方向づける2つの理論」との整合性を検討した。概略を以下に述べたい。

5-1. 自己分析から見出された信念

「野球を続ける上で変わらない大切なことは何か」と問われると、イチローは少しだけ考えて、「僕が僕であり続けることですね」と答えている (『朝日新聞』2008年7月30日)。これはどういう意味か？

パワー全盛の大リーグで、イチローはパワーに迎合せず、持ち味の「スピード」にこだわり続けた。それが「イチローがイチローであり続けること」の真意と解釈できる。かつてイチローは、こうも答えている。「僕のプレイヤーとしての評価は、ディフェンスや走塁ぬきには測れない。どの部分も人より秀でているわけではなく、すべてはバランスと考える。打線が苦しいときには、守備と走塁で流れをつくるのが野球の基本」 (イチローの名言、2015)。

イチローは、こうした強い信念をもって長年野球を続け、その結果、毎年安打を積み重ね、40歳を超えても大リーグで必要とされる選手となった。38歳時にヤンキースへトレードされたが、「38歳ながら、走れて、守備よく、小技ができるイチローはチームにとってまさにうってつけ」 (『日本経済新聞』2012年7月24日) であった。単に打者としてだけではなく、守備と走塁の能力を含めて評価されていることがよく分かる。

5-2. 信念に基づく具体的行動

20歳代から30歳代にかけて人の身体は変わっていくが、イチローの身体はほとんど変わらなかった。練習量を増やし、練習の質を上げることで維持していった。身体をケアし、体幹を鍛え、体脂肪を増やさない。体重77キロ前後を維持し、同世代男性の標準値が20%前後の体脂肪率は、わずか6%。短距離走のタイムも10年間変わらない。まさに驚異的である。並大抵の努力ではなかったはずだ。

日々のトレーニングでの腹筋、背筋の目標は1日1万回。ただし、年を経るごとに肉体は微妙に変化する。そのため、「若い頃と同じことをしてはダメ、最新式のトレーニングをその都度取り入れてきた」とのこと。一方、バットのサイズ、重さなどはデビュー当時と同じで20年以上変わっていない (『産経新聞』2013年8月22日)。変えなくてもよいものは変えない。「僕が使っている道具は最高のものばかり。練習方法も昔とは違う。選手のパフォーマンスが前進してもおかしく

ない」と語る。大リーグでのチーム同僚も「彼が一定のルーティンをこなす姿はずっと変わらないよ」（『日本経済新聞』2012年10月6日）と語っている。

◆夢や目標を達成する方法は、小さなことを積み重ねること。そのためには、考えや行動を一貫させる必要がある（イチローの名言、2015）

大変重みのあるイチローの言葉である。それを積み重ねた結果、彼は走攻守で圧倒的なスピードを見せ、数々の記録を打ち立て、ベースボール文化の本質を、アメリカの人たちに思い起こさせたのである。

5－3. 実戦から学ぶ姿勢

イチローは自らの打撃に関して、打った安打数よりも、はるかに多くの打ち損じた経験から、多くのことを学んだという。そして、「実戦でないとできないことがある。一瞬の判断は、練習では養われない」、「自分が全く予想しない球が来たときに、どう対応するかが大事、試合では打ちたい球は来ない。好きな球を待っているのは終わってしまう」と話している（イチローの名言、2015）。「前の試合で抑えても、次の日に同じ攻めは通用しない。それがイチロー」と言われる。日々の研究心の高さが窺える。

また、「自分で無意識にやっていることを、もっと意識しなければならない」とも話す。たまたまヒットが出て試合に勝てても、結果往來の姿勢では次につながらない。「なぜヒットを打てたのかが問題」であり、それを分析する必要があると強調する。

日本の名将と言われる野村克也監督にも「勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし」という名言がある。プロスポーツ選手たちは、実戦の中で、日々刻々と変化する対戦相手から克服すべき課題を見出し、緻密な検討のうえ、勝つための対策を導き出しているのだ。もちろん、分析が正確でも対策を自ら実践できなければ、選手としては限界とされる。そのため、対策実践を可能にする身体能力を維持し続けることが、選手継続の絶対条件となる。

5－4. 人生を方向づける2つの理論との整合性

上記5－1, 2, 3として整理したイチロー選手の野球への取り組み姿勢を、生き方に通ずる理念としてまとめてみたい。

自己分析から見出された信念（持ち味のスピードを活かし、打撃・守備・走塁の3つのバランス重視）を不変の真理として、野球をするための身体作りの努力をひたすら続けている。これは、イチロー選手が野球選手である限り、変わることのない行動である。

人生デザイン論的には、「キャリアアンカー」を定める、すなわち、人生航路の羅針盤を定め、ぶれること

なく突き進むということになる。この点において、第1理論との整合性が認められる。信念を持ち、決まった課題に取り組み、年齢に応じて微調整を加え、目標を一つ一つクリアしていく。それによって、仮に不振に陥っても、決してあきらめない強いモチベーションを呼び起こし、難題を克服することも可能にする。途中過程で信念が揺るがず、盤石であったことが、イチロー選手に成功をもたらした最大の要因であったといっても過言ではない。

プロ野球選手としてのイチロー選手の草創期において、彼を支援した野球指導者が日本プロ野球界に存在したことが知られている。彼は、こうした支援者によって自分の信念を貫くことができ、早い段階から才能を開花させることができたと言える。

しかし、一般社会においては、一度築いた信念を変更する人も少なくない。職場等の方針と合わず、また自分の信念にも自信がもてず、変えざるを得ないからだ。もちろん変えた方が良い場合もあるだろう。ただし、変更を勧める助言者が、常に適切であるとは限らないことも知っておく必要がある。

次に、第2理論「計画された偶発性」については、40歳を超えても大リーグ球団で活躍する選手であり続けている事実そのものが、整合性を証明している。すなわち、強い信念に基づく日々の積み重ねを続けていけば、所属球団はどこであれ、40歳を超えても貴重な戦力として大リーグ球団でプレーすることが、高い確率で実現するということである。自己の信念に基づく地味なトレーニングに加えて、日々の実戦での失敗を分析し、対策を導き実践する探究心が、必然的に今日の結果を手繰り寄せたのである。決して偶然によってもたらされたわけではない。それがまさに「計画された偶発性」なのである。

とりわけ、後者の実戦での失敗分析と対策実践は、新しい野球環境への適応のために、極めて重要である。仮に実戦での失敗分析が的確であっても、身体作りのためのトレーニングが不十分であれば、高度な技術を伴う対策実践を自分では行えない。すると、その時点で容赦なく引退を迫られる。多くの選手たちはその道をたどるわけだ。

ところが、イチロー選手に関しては、いずれも自分で行えることに加えて、守備と走塁でも高いレベルを維持し続けている。そのため、40歳を過ぎても、引き続き大リーガーとしてのオファーがある。これは、彼がこれまで行ってきた積み重ねからすれば、必然的な結果ではあるが、職業人としての限界年齢が早く訪れるプロ野球選手の場合、驚異的事実なのだ。ちなみに、イチロー選手が日本球界入りした1992年当時の選手で、2015年も活躍し続けた現役選手は日米球界にほとんど

いない。そして、42歳で迎える2016年シーズンも、レギュラーシーズン終了2日後に所属球団との再契約が発表されている(「日本経済新聞」2015年10月13日)。

超高齢社会を迎えている日本では、60歳代後半も働く必要に迫られている。職を得ている人は、運の良い人、コネのある人などと簡単に片づけてはいけない。社会環境と自己特性をよく分析し、自らの信念を確立した上で、イチロー選手のように地味な積み重ねと新しい課題に対する努力を並行して行っていけば、60歳代後半に職を得ることは、必然的に起こり得る「計画された偶発性」となっていく。

以上がイチロー選手の野球に対する取り組み姿勢から学ぶ、生き方に通ずる理念である。この他にも含蓄のある次のような発言がある(イチローの名言, 2015)。野球の技術論以前にイチロー選手が仕事をする上で不変の真理としているものばかりである。いずれもキャリアアンカーとして包括することができる。

- ◆人に勝つという価値観では野球をやっていない
- ◆「楽しんでやれ」とよく言われるが、僕にはその意味がわからない。ただし、嫌いなものを仕事として選んでいるわけではない
- ◆プロ野球選手は、怪我をしてから治す人がほとんど。しかし、大切なのは怪我をしないように、普段から調整すること。怪我をしてからでは遅い
- ◆成績が出ているから今の自分でいいという評価を下してしまったら、今の自分はない
- ◆自然を大切に、作ってくれた人の気持ちを考えて、僕はバットを投げることも、地面に叩きつけることもしない。プロとして道具を大事に扱うのは当然のこと

おわりに

現代は正しく「生き方モデルのない時代」になっている。そのため、人生設計のための社会的支援が求められている。人生90年時代、生涯発達が問われる超高齢社会と言われる中で、今生きているすべての人間に対して、21世紀中盤の日本社会をどう生きていくかといった課題が突き付けられている。

一方では、生き方は千差万別であり、「もっとゆつたりと受けとめるべきではないか」という考え方も存在する。しかし、本来であれば、より高いパフォーマンスを発揮できた人が、自分自身と社会環境を含めた分析が不十分であったために、一度限りの人生において、それが実現できなかったとすれば、大変残念なことである。

我々は、時代を越えた生き方理論、生き方のセオリーを探るという大きなテーマに挑んでいる。一人一人が自らの意思で人生デザインを描き、それに基づいて前

進していくためには、受動的なキャリア教育のみならず、自らが能動的に考え、学ぶ姿勢をもつことがより大切である。

キャリア教育それ自体が、まだまだ発展途上であり、プロとして教えられる人は数少ない。そして、教える側もキャリア教育の指導者ではなく、支援者であることを認識する必要がある、学び続ける姿勢を忘れてはならない。人生デザインの理論化と生き方支援に向けて、キャリア研究・教育分野には、取り組むべき課題が山積している。

引用文献

- 朝日新聞記事 (2008) 17年目イチロー、野球への姿勢 一貫 3千安打の金字塔 2008年7月30日
- 朝日新聞記事 (2015) 中年期の心の健康に必要なのは「趣味か仲間との運動」 2015年10月19日
- Bian, Y. & Ang, S. 1997 Guanxi networks and job mobility in China and Singapore, *Social Forces*, 75, 981-1007.
- イチローの名言 (2015)
(<http://earth-words.org/archives/956>)
- 伊勢田耀子 (1961) 文化と性格の諸類型 (世界教育学選集18・19) 明治図書出版
- 城繁幸 (2006) 若者はなぜ3年で辞めるのか? : 年功序列が奪う日本の未来 光文社新書
- 葛西賢太 (1996) 愛することと働くこと: 発達と母性をめぐる精神分析的な神話を支えるもの 上越社会研究 11, 1-10.
- Krumboltz, J.D. (1994) The career beliefs inventory. *Journal of Counseling Development*, 72, 424-428.
- Krumboltz, J.D., Levin, S. (2002) *Planned Happenstance: Making the Most of Chance Events in Your Life and Your Career*, Impact Publishers. (花田光世・大木紀子・宮地夕紀子〈訳〉(2005) その幸運は偶然ではないんです! ダイアモンド社)
- NHK 放送文化研究所 (2015) 現代日本人の意識構造 (第8版) NHK 出版
- 日本経済新聞記事 (2012a) ヤンキースがイチローを獲得したワケ 2012年7月24日
- 日本経済新聞記事 (2012b) ジーターらが語るイチローの素顔 2012年10月6日
- 日本経済新聞記事 (2015) イチローと再契約、球団が認めた「真のプロ」の価値 2015年10月13日
- 小此木啓吾 (1972) 現代精神分析Ⅱ 誠信書房
- 産経新聞記事 (2013) 師匠が語る偉業の理由 「パワーに迎合せずスピード極めた」 2013年8月22日
- Shein, E.H. (1978) *Career dynamics: Matching individual and organizational needs*. Reading, MA:

- Addison-Wesley. (二村敏子・三善勝代〈訳〉(1991) キャリア・ダイナミクス：キャリアとは、生涯を通しての人間の生き方・表現である 白桃書房)
- Shein, E.H. (1996) Career Anchors Revisited: Implication for Career Development in the 21st Century. MIT Sloan School of Management.
- 所正文 (1992) 日本企業の人的資源：管理論と現代的課題 白桃書房
- 所正文 (2002) 働く者の生涯発達：働くことと生きること 白桃書房
- Tokoro, M. 2005 The shift towards American-style human resource management systems and the transformation of workers' attitudes at Japanese firms, *Asian Business & Management*, 4, 23-44.
- 所正文 (2007) 高齢ドライバー激増時代：交通社会から日本を変えていこう 学文社
- 所正文 (2011) 大学生へのキャリア教育のあり方, 熊本学園大学経済論集, 17, 3・4 (合併号), 67-81.
- 所正文 (2014) 交通文化心理学の萌芽：交通の窓から俯瞰する21世紀異文化共生社会の兆し, 立正大学心理学研究所紀要, 12, 55-64.
- 渡辺三枝子 (2003) キャリアの心理学 ナカニシヤ出版

要 約

本研究では、人生デザインの理論化を模索していく。理論化のキーワードはアイデンティティーである。生きるための基盤要素は、「健康、経済力、そして生きがい」の3つである。老年期になると3要素の重要性が認識され、特に「生きがい」の重要度が増す。生きがいの構成要素として、「仕事、余暇、学習、そして愛」の4つを提示した。愛することの意味について、東西文化間の違いを見出すことができる。西洋人は、多くの人に対する博愛主義を重視する。これに対して、東洋人は、自分を取り巻く重要な他者（例えば、親、兄弟、恩師、仲間）に対する全面的人間関係を重視する。人生を方向づける重要な理論として、本研究ではキャリアアンカーと計画された偶発性を提示した。大リーガー・イチロー選手の仕事に対する取り組みは、この2つの理論で説明できる。人生デザインの理論化は緒に就いたばかりである。この仕事に関わる研究者や職場管理者は、地道に学び続けることが大切である。

キーワード：アイデンティティー、キャリアアンカー、計画された偶発性